



nadeshico 通信

Vol.40

2018(平成30)年8月3日

テレビでは毎日記録的な猛暑が報道され、
晴れた日は大変な暑さですが、
みなさま体調崩されていませんか？
外を歩くだけでヘトヘトになってしまいますね。。
つい冷たいものに手が伸びますが、
旬の野菜や果物など美味しいものをしっかり食べて
夏バテに負けない身体をつくりましょう。



7月16日(月・祝) リンパドレナージ

快晴の海の日じりじりする暑さの中、20名以上の方が出席されました。

まずは、リンパドレナージ協会 セラピストの山口先生による、リンパ浮腫についての講義がありました。準備して頂いた資料を基に、浮腫の原因や合併症、正しいマッサージの仕方を説明して頂きました。

続いて資料を見ながらのマッサージです。坂口さんをモデルに実演を見ながら、ひと通りのマッサージを行いました。

その後は質問に答えて頂いたり、浮腫の治療で使う弾性の手袋などを実際に使ってみたり、あっという間の2時間でした。

そして坂口さんから、毎年行われる『with you 関西 2018』のお知らせがありました。なでしこ会以外の患者さんやお医者さんと出会う良い機会なので、興味のある方は是非ともご参加ください☆

次回 9月17日(月・祝) 13時~15時 ヨガ

今回は人気企画・RIE先生のヨガ教室です。

治療で気が沈んだり体が思うように動かなくても、ゆっくり呼吸をして無理なく身体を動かして健やかな時間を過ごしませんか？

飲み物、タオルご持参でご参加ください。少し涼しくなっていればいいですね。。



室内で熱中症を発症する方が多いようです。エアコンはしっかり付けて下さい。

